

# 6月分献立表<小学校>

令和8年度  
四国中央市教育委員会川之江地域

＜給食がない日のお知らせ＞		15日・・・金二小、上分小、川滝小							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日 曜日	今月の目標  よくかむ習慣を 育てる献立	材 料								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)				
献立名		牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1月	ごはん						こめ		607 kcal	
	若鶏のから揚げ	○	とりにく				でんぶ	あぶら	しょうゆ	21.2 g
	からし和え				こまつな にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	20.0 g
2火	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		にぼし	1.7 g
	麦ごはん						こめ むぎ			608 kcal
	ハヤシライス(ルウ)	○	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース		ハヤシルウ あぶら	ウスターソース	22.5 g
3水	カラフルサラダ				あかピーマン	キャベツ きゅうり きピーマン	さとう	あぶら	しょうゆ	20.1 g
	ごはん						こめ			608 kcal
	いかとえびのチリソース	○	いか えび			にんにく たまねぎ	でんぶ さとう	あぶら	トマトケチャップ チリソース	24.9 g
4木	ポイル野菜				こまつな	キャベツ				17.4 g
	春雨スープ		うずらたまご		にら にんじん	もやし しょうが	はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.1 g
	コッペパン						コッペパン			567 kcal
5金	チンゲン菜のクリーム煮	○	ベーコン	ぎゅうにく ゆうチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しめじ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	スープストック	20.9 g
	かみかみサラダ		だいず		にんじん	きゅうり	さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ	23.6 g
	ごはん						こめ			635 kcal
8月	鶏ごぼう丼(具)	○	とりにく だいず		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ みりん にぼし	25.5 g
	ちくわの天ぷら		ちくわ				でんぶ	あぶら		18.0 g
	ごま酢和え				にんじん こまつな	キャベツ	さとう	しろごま		2.0 g
9火	ごはん						こめ			608 kcal
	鶏肉とレバーのハーベキューソース	○	とりにく ぶたレバー			しょうが りんご にんにく	でんぶ さとう	あぶら	みりん しょうゆ ウスターソース	20.4 g
	ポイル野菜				ピーマン	キャベツ				18.7 g
10水	わかめスープ		わかめ		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	1.5 g
	新宮チャゼリーナ						おちゃゼリー			602 kcal
	かえりいりこ	○		かえりいりこ						28.6 g
11木	厚揚げと野菜のピリ辛炒め	○	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	19.7 g
	かきたま汁		たまご		ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ	でんぶ		しょうゆ にぼし	2.1 g
	入梅献立									
12金	梅ちりめんご飯			うめちりめん			こめ			606 kcal
	豚肉のかりんとう揚げ	○	ぶたにく			しょうが	でんぶ	あぶら	しょうゆ	23.6 g
	酢の物				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		しょうゆ	18.9 g
13土	ふしめん汁		あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	ふしめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.2 g
	雑穀ごはん						こめ ざつこく			597 kcal
	さばの西京焼き	○	さば みそ				さとう	あぶら	みりん	26.1 g
14日	キャベツの即席漬					キャベツ きゅうり			しょうゆ	18.9 g
	豆腐の五目煮		とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	こんにやく さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりぶし こんぶ	1.6 g
	味つけのり			あじつけのり						
15日	ガーリックライス					にんにく たまねぎ	こめ	オリーブあぶら	しょうゆ	590 kcal
	お茶チキン	○	とりにく				さとう		しょうゆ みりん ちゃ	20.7 g
	ドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		20.3 g
16日	はだか麦のスープ		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はだかむぎ じゃがいも	あぶら	スープストック	1.9 g
	ごはん						こめ			608 kcal
	ししゃもフライ	○		ししゃも			でんぶ	あぶら	しょうゆ	21.4 g
17日	野菜炒め				にんじん ピーマン	キャベツ	あぶら		しょうゆ	18.2 g
	豚汁	○	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも こんにやく		にぼし	1.9 g
	キムチチャーハン		ぶたにく		にんじん にら	ほくさいキムチ たまねぎ にんにく	こめ	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	572 kcal
18日	千草卵	○	ちぐさたまご							23.6 g
	中華マリネ					キャベツ えだまめ たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら		19.4 g
	ワンタンスープ		あつあげ		にんじん こまつな	もやし	ワンタン		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.4 g
19日	麦ごはん						こめ むぎ			603 kcal
	キーマカレー(ルウ)	○	とりにく だいず		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	カレーこ	21.8 g
	ひじきサラダ			ひじき		もやし とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら		16.8 g
20日	河内ばんかん					かわちばんかん				1.5 g
	減量ごはん						こめ			574 kcal
	卵とじうどん	○	たまご ぶたにく あぶらあげ		ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ ほししいたけ	うどん でんぶ		にぼし しょうゆ みりん	25.4 g
21日	魚のレモン煮		あぶらあげ			レモン	でんぶ さとう	あぶら	しょうゆ	19.1 g
	ごま和え		メルルーサ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	2.2 g
	食育の日									
22日	ごはん						こめ			626 kcal
	チキンチキンごぼう	○	とりにく			ごぼう えだまめ	でんぶ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	23.4 g
	中華和え				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ	22.4 g
23日	チンゲンサイスープ		とうふ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しめじ	でんぶ		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.8 g
	ごはん						こめ			593 kcal
	いかの塩こうじ焼き	○	いか			しょうが	さとう	あぶら	こうじ しょうゆ みりん	27.0 g
24日	アーモンド和え				チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	14.9 g
	肉じゃが		ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら	しょうゆ みりん	1.9 g
	麦ごはん						こめ むぎ			656 kcal
25日	麻婆厚揚げ	○	ぶたにく だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぶ	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	29.7 g
	切り干し大根のナムル		あつあげ みそ		こまつな にんじん	きりほしだいこん		ごまあぶら	しょうゆ	23.3 g
	手作りふりかけ		かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ				しろごま	しょうゆ みりん	2.1 g
26日	ごはん						こめ			597 kcal
	親子丼(具)	○	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さとう でんぶ		しょうゆ みりん にぼし	23.7 g
	小さいわしのいそべ揚げ			いわし あおのりこ				あぶら		19.7 g
27日	おひたし				チンゲンサイ	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ	1.5 g
	コッペパン						コッペパン			596 kcal
	ポークビーンズ	○	だいず ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	27.8 g
28日	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	22.7 g
	オレンジ					オレンジ				2.4 g
	ごはん						こめ			562 kcal
29日	魚のカレーフリッター	○	メルルーサ				でんぶ	あぶら	ベーキングパウダー カレーこ	22.0 g
	塩昆布和え			しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	14.7 g
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ			にぼし	1.6 g
30日	ごはん						こめ			611 kcal
	豚肉のしょうが焼き	○	ぶたにく			たまねぎ しょうが		あぶら	しょうゆ みりん	27.0 g
	和風サラダ			わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	19.5 g
31日	せんべい汁		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう たけのこ えのきたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.6 g
	ごはん						こめ			578 kcal
	鯖のマヨネーズ焼き	○	さわら			ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	23.9 g
31日	きんぴらごぼう				にんじん さやいんげん	ごぼう			しょうゆ	19.9 g
	五目卵スープ		たまご とうふ		にんじん にら	しめじ たまねぎ	でんぶ		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.6 g

歯と口の健康週間 4日(水)～10日(水)  
歯と口の健康週間 8日(金)～12日(金)

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)

基準	630	平均	600
----	-----	----	-----

29日 アレルギーフリー

アレルギーフリー 7品目不使用 (卵、乳、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)

アレルギーフリー 7品目 + アレルギー準特定原材料20品目不使用 (9品目 + アーモンド、あわび、いか、いくら、リンゴ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マガキタケ、ピスタチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)